

IMPORTANCIA DE LAS COLACIONES EN NUTRICION DEPORTIVA

Dr. Norman MacMillan
Clínica Las Nieves

La mayoría de las personas distribuye su alimentación diaria en las tres comidas principales y tiene la idea que “comer a deshora” es una conducta nutricionalmente incorrecta.

Para el deportista consumir raciones de alimentos cada 3 horas, es una necesidad. Esto implica generalmente desayuno, almuerzo y cena más una colación a media mañana y otra a media tarde.

La ventaja de dividir las calorías diarias en 5 raciones (o incluso más, dependiendo de las horas que permanece despierto) radica fundamentalmente en la protección de la masa muscular. El balance entre producción y destrucción de proteínas es altamente dependiente de la concentración de aminoácidos y de glucosa de la sangre. Cuando comemos cada 3 horas, los niveles de aminoácidos se mantienen relativamente estables, lo que favorece el crecimiento y reparación de fibras musculares desgastadas. Cuando dejamos un lapso muy largo entre comidas, baja la concentración sanguínea de aminoácidos, pero también la de glucosa. El cerebro, que depende de este combustible en forma exclusiva, reacciona activando un mecanismo de emergencia por el cual se destruye músculo, liberando aminoácidos que entran al hígado y allí son transformados en glucosa para abastecer a las neuronas. Comer cada 3 horas entonces promueve la producción (síntesis) y evita la destrucción (catabolismo) del músculo.

Las personas que comen con más frecuencia además mantienen un mejor control del apetito por lo que es también una estrategia recomendada para evitar el sobrepeso.

Como el objetivo primordial para el deportista es proteger la musculatura, manteniendo un nivel de aminoácidos sanguíneos estable, se entiende que cada colación debería incluir algo de proteína. En la práctica esto implica por ejemplo una porción de leche o yogurt, un sándwich de pollo o queso o un puñado de nueces o maní.